

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(Finnish)

Distributed by the
U. S. FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

Alkakaa päivä oikein Hyvän aamiaisen kanssa.

HEDELMIÄ

RYYNIÄ

MAITOA

Nämät tekevät hyvän aterian

RAVITSEVAA
HYVÄÄ

HELPPOA KEITTÄÄ
HALPAA

Kaikista ruuista hallitus pyytää meidän syömään—

KÄYTTÄKÄÄ HEDELMIÄ

Hedelmät auttavat teitä pitäessänne hyvän terveyden ja auttavat estää tukkeuman eli huonon ruuansulatuksen, joka erittäin vaivaa suomalaisia.

Käyttäkää tuoreita hedelmiä milloin suinkin voitte.

Käyttäkää viskunoita, kuivattuja omenia, kuivattuja aprikoitteja. Antakaa niiden liota vedessä yli yön ja keittäkää aamulla niin kauan että ne ovat pehmeitä.

Käyttäkää taatelipähkinöitä (dates) eli rusinoita. Nämät ovat hyviä ryyneihin keitettynä kymmenen minuuttia ennenkuin ottaa ryynit pois tulen päältä. Sitten te ette tarvitse ryyneissä sokeria.

Käyttäkää kypsiä pinaneksia, joissa on tummat kuoret. Pinanekset, joissa on viheriään keltaiset kuoret, ovat vaikeat ruuansulatukselle, jos ne ei ole keitetty.

KÄYTTÄKÄÄ RYYNIÄ

Maissipuuroa, kaurapuuroa, riisryyniä, hominia (gritteä).

Nämät ovat paljon helpompia kuin niin sanotut "valmiiksi-laitetut" aamuruuat. "Valmiiksi-laitettu" aamuruoka voi maksaa 15 senttiä suuri paketti, mutta jos se paketti sisältää yhden neljäsosan paunasta — 60 senttiä tulee pauna maksamaan. Tämä on kahdeksan eli kymmenen kertaa kalliimpi kuin maissi 6 eli 7 sentillä pauna. Katsokaa paketin päälle, joka on siihen painettuna, kuinka paljon se painaa ja katsokaa että saatte rahanne edestä.

Maissipuuro ja kaurapuuro on ainoastaan silloin hyvää kun se on hyvästi keitetty. On paljon jotka käyttävät liian vähän suoloja ja eivätkä keitä kylliksi.

Jos keitätte maissipuuroa viidelle hengelle, niin käyttäkää $1\frac{1}{2}$ kuppia maissia, 2 teelusikallista suoloja, (tasaisia) 5 eli 6 kuppia vettä. Antakaa suolatus veden tulla kiehuvaaksi. Sekoittakaa hiljalleen maissi. Älkää antako sen tulla kokkareiksi. Keittäkää ainakin 30 minuuttia. Se on parempaa kuin se on keitetty kolme tuntia eli yli yön. Käyttäkää kaksinkertaista kattilaa (double boiler) uunin päällä, joka ei ole liian kuuma, eli tuletonta keittäjää (fireless cooker).

Kaurapuurolle käyttäkää $2\frac{1}{2}$ kuppia ryyniä, $2\frac{1}{2}$ teelusikallista suoloja, 5 eli 6 kuppia vettä. Antakaa veden tulla kiehuvaaksi. Sekoittakaa ryynit hiljalleen kiehuvaan veteen ja keittäkää yksi tunti eli yli yön.

Syökää puuro maidon kanssa, eli siirapin, eli voin, eli jonkin rasvan kanssa voin sijasta. Ette te tarvitse leipää sen kanssa.

Enempikin kuin viidelle eli kuudelle hengelle voi keittää maissipuuroa eli kaurapuuroa yhtä aikaa. Mikä jää järeille voi panna rasvattuun astiaan ja voi pitää muutaman päivän viileässä paikassa. Tiedättekö kuinka hyvää on paloiksi leikatut ja paistetut kaurapuuro-viipaleet?

Jos te ette halua aamuruokia, niin voitte käyttää leipää — ensi sijassa sotaleipää. Maissileipä ja maito on makeaa.

KÄYTTÄKÄÄ MAITOA

Maito on erittäin hyvää ruokaa. Yksi vartti puhdasta maitoa antaa yhtä paljon ravintoainetta kuin yksi pauna laihaa lihaa.

Lapset varsinkin tarvitsevat maitoa, että ne kasvavat väkeviksi ja terveiksi. Se on hyvää aikuisillekin. Antakaa jokaiselle lapselle ainakin yksi lasillinen maitoa aamiaiseksi. Juokaa se kuumana eli kylmänä, eli käyttäkää puuroissa eli tehkää kakaota (cocoa). Vaikka maito on kallistakin, niin on se sittenkin halpaa ruokaa lapsille.

USE CEREALS.

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound—60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.

Corn meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water. Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or overnight. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $2\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or overnight.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

USE MILK

Milk is an excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

START THE DAY RIGHT WITH A GOOD BREAKFAST.

FRUIT

CEREAL

MILK

THESE MAKE A MEAL

NOURISHING
GOOD

EASY TO COOK
CHEAP

Of foods the Government asks us to eat

USE FRUIT.

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation, which particularly troubles Finnish people.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water overnight and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 1.